

生活篇

高温天气下，人体通过出汗来散热，以维持正常的体温。然而，当环境温度接近或超过人体温度时，散热机制受阻，容易导致中暑、热射病等严重健康问题。此外，高温还会引起脱水、电解质失衡、心血管负担加重等。

烈日炎炎，酷热难耐，如何平安健康度夏？山东省疾病预防控制中心推出一份高温应对指南，预防胜于治疗，让我们从日常小事做起，关爱自己和家人的健康。

记者 王小蒙
通讯员 闫鹏飞 单士馨
胡信鸽 济南报道

一、合理安排日常活动

运动选择：夏季运动宜选择早晨或傍晚凉爽时段，避免中午至下午的高温时段。推荐室内游泳、瑜伽等低风险运动，既锻炼身体又防止中暑。

工作调整：高温期间，户外工作者应适当调整作业时间，增加休息频率，确保有足够的水分和防晒措施。

二、正确使用空调

温度设置：室内空调温度不宜设置过低，与外界温差保持在5℃~7℃为宜。

过渡空间：在进入或离开空调环境时，应设立门厅等过渡空间，让身体逐渐适应温度变化，减少感冒风险。

三、科学补充水分

定时饮水：即使在不渴的情况下，也要定时饮水，避免等到口渴时才喝水，那时身体可能已经处于脱水状态。

补充电解质：出汗多时，可以适量饮用含电解质的饮料，补充因汗液流失的钠、钾等矿物质。

四、饮食调理



防溺水

1. 场地选择和时间控制

避免到江河湖泊中野泳。

家长一定要时刻注意看管儿童，包括水池、澡盆、水桶附近。游泳一般要在饭后40分钟进行，不能空腹或过饱。每次游泳不能超过2小时，初学者每次游泳时间不要超过45分钟。

2. 禁泳疾患

患有重症沙眼、急性结膜炎、病毒性肝炎、皮肤癣症、中耳炎、心脏病、高血压等，有癫痫史，皮肤有伤口或感染，以及患肠道、呼吸道传染病者不要游泳，以保护自身和他人健康。

3. 忌无准备与剧烈运动后下水

游泳时应该先在水浅的地方泡一下，等适应后再尝试去深水区。剧烈运动后也不宜马上游泳，以免加重心脏负担。

4. 穿戴整齐

游泳过程中佩戴泳帽、泳镜、耳塞。

5. 泳前热身

平时四肢容易抽筋者不宜游泳或不要到深水区游泳。下水前先活动身体，适应水温后再下水。

6. 量力而行

下水后不能逞能，不要贸然跳水和潜泳，更不能互相打闹，以免喝水和溺水。

7. 及时呼救

游泳时若出现眩晕、恶心、心慌、气短等，要立即上岸休息或呼救。若小腿或脚部抽筋莫惊慌，可用力蹬腿或做跳跃动作，或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。

8. 泳后休整

游泳后，应立即用软质干巾（毛巾或纸巾）擦去身上水珠，滴上氯霉素或硼酸眼药水，清理出鼻腔分泌物。若耳部进水，可采用“同侧跳”排水。

9. 溺水后救助

在泳池中发现溺水者或疑似溺水者，要呼喊救生员进行救助。在自然水域发现溺水者，可将救生圈、竹竿、木板等抛给溺水者，同时视自身能力，选择下水救助、呼喊帮助或电话报警求助。溺水者被救起后，还需注意继发性淹溺，这是指淹溺后短暂恢复数分钟到数日，最终死于淹溺并发症。

安全度夏健康指南

生活课堂

不良情绪与癌有何关系

中医认为，长期的情志失调，也就是长期处于忧郁、焦虑等不良情绪中，会导致气机不畅，影响气血运行，从而形成瘀血、痰湿等病理产物。它们长期积聚在体内，就可能诱发肿瘤，特别是内分泌系器官，比如甲状腺、乳腺等。气郁可能与先天因素有关，也可能与后天生活、工作、学习环境有关。

气机不畅的表现：唉声叹气、闷闷不乐、晚上睡不着觉、干什么事都提不起兴趣。也有人会出现胸胁胀痛、打嗝或咽喉部不舒服。

想要疏肝解郁，除了找到释放情绪的方式，调理好睡眠、不熬夜以外，还可以试试“三花解郁代茶饮”。

取玫瑰花、厚朴花、玳玳花各3~6克，直接冲泡饮用，每日可喝2~3次。这三种花都具有行气解郁的作用，玫瑰花还有活血作用，厚朴花有通气作用。

夏天吃皮蛋好处多

皮蛋的蛋白质含量较高，一个正常大小的皮蛋（以鸭蛋为原料），含有9克左右蛋白质，相当于50克瘦肉的蛋白质含量。在皮蛋制作过程中，鸭蛋会发生一些微妙变化，比如胆固醇含量会降低，蛋白质会被分解成小分子量的短肽、氨基酸等物质，更有利于人体吸收。不过，皮蛋的B族维生素与蛋氨酸含量，相较于鸭蛋来说会有所降低。

夏季天气炎热，易上火，皮蛋蛋清部分，有一定的抗氧化、抗炎、降燥去火功效，能够减轻上火症状，比如咽喉肿痛、牙疼等。

皮蛋虽好，但有人却不敢吃，担心吃了后会伤害大脑，让人“变傻”，其实这种说法是不科学的。目前我国已强制性不准使用氧化铅制作皮蛋，所以买来的皮蛋，只要符合国家标准，有SC标志，铅含量是不会超标的。如果标着无铅皮蛋，那么铅含量应低于0.5毫克/千克，对人体是安全的。

代茶饮缓解咽部不适

缓解咽干、咳嗽：百合、麦冬、沙参各6克，开水泡服。注意：在风寒感冒期间，及脾胃虚寒患者不适合服用。

缓解咳嗽有痰：陈皮10克、生姜6克，加适量冰糖泡水喝。注意：孕期、咽部红肿疼痛时不宜服用。

缓解咽部异物感：太子参10克、玳玳花6克、陈皮6克，加在一起泡水喝。注意：孕期不宜服用。

小贴士：每一款代茶饮都不宜连续服用超过3周。

夏天补气远离疾病

“正气存内，邪不可干”，正气其实也是机体防御疾病的能力。正气虚分为4个方面：

1. 气虚“少”：懒言无力不爱动；
2. 血虚“白”：面白唇白指甲白；
3. 阴虚“干”：口干咽干皮肤干；
4. 阳虚“冷”：夏天也把棉衣穿。

气虚可喝黄芪党参饮：取生黄芪、党参各10克，直接冲泡饮用或煮制5分钟后饮用。

血虚可喝枸杞当归饮：取枸杞、当归各10克，用养生壶煮5~10分钟后饮用，喝完水后，枸杞也可吃掉。

阴虚可喝百合石斛银耳羹：百合、石斛、干银耳各10克，煮后食用。

阳虚可喝姜枣茶：取3片生姜、3颗大枣，直接冲泡或煮后饮用。

据CCTV生活圈

糖尿病患者怎么吃？这份“食谱”请收好——

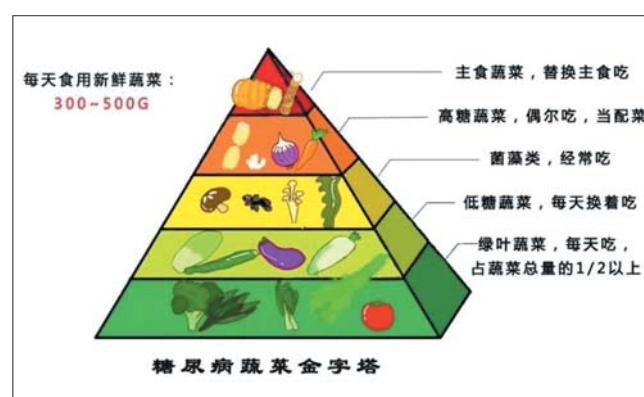
精米白面要少吃，多吃杂粮和蔬菜

焦守广 济南报道

糖尿病是一种常见的慢性疾病，高血糖可引起多种不适症状，长期高血糖会损害血管、神经等组织，导致心脑血管疾病、肾病、视网膜病变、神经病变等并发症。因此，长期把血糖控制在良好的范围内很重要。山东省中医院慢病管理中心专家表示，对于血糖的控制，除了药物治疗外，生活方式的干预，比如饮食控制，也是重要的血糖管理策略。

1. 三餐主食：精米白面尽量少吃，可以用杂粮饭、杂豆饭代替。可以适量喝杂粮粥、杂豆粥，但不要将粥熬太长时间，并且注意“干稀搭配”，喝粥之前吃点窝头或蔬菜，喝粥速度要慢，这样可以延缓血糖升高速度。

三餐定时定量，早7:00，午12:00，晚6:00定时进餐，早餐主食1两，午餐主食2两，晚餐主食1两半。土豆、玉米、红薯、莲



等青菜类食物。

3. 蛋白质：每天可食用1个鸡蛋、半斤牛奶、2两瘦肉，均分于三餐。不吃肥肉和动物内脏、海参、虾蟹等含胆固醇较高的食物。如有肾病，则少吃豆制品，减少鸡蛋、肉类的摄入量，每日食盐2~3g。

4. 水果：血糖控制平稳的患者，可适当吃一些含糖类较少的水果，如桃子、柚子、梨、杨梅、草莓、樱桃、苹果等，可选择

在两餐之间作为加餐，尽量不要在饭前或饭后立马吃水果。避免食用香蕉、火龙果、荔枝等热带水果。

注意：血糖控制较差，波动较大者，暂时不要吃水果。

5. 不喝含糖饮料、含糖口服液，不进食糕点、奶油制品等甜食。

6. 进餐顺序：肉类、鸡蛋—青菜—主食，注意细嚼慢咽。

7. 避免低血糖：随身携带糖块或饼干，一旦在两餐之间或夜间突发心慌、多汗、乏力等低血糖症状，应立即进食糖块、饼干、含糖饮料等。如果不是因为上一餐进食过少，或者运动量过大，可能因为降糖药物过量，要及时就诊调整降糖药物。如遇特殊情况不能按时按量进餐，应暂不服用药物或减少药量，避免发生低血糖。

8. 注意餐后运动：餐后进行适当的运动，如散步、慢跑等，有助于降低血糖。